

# So geht's

## 1. Mitmachen

Sie können sich einfach direkt online anmelden. Es dauert nur wenige Minuten. Gerne können Sie sich ansonsten auch direkt an unsere Rezeption wenden.

## 2. Zusage erhalten

Die Deutsche Rentenversicherung prüft Ihre Anmeldung. Sie erhalten Ihre Zusage und REHA-TRAINING wird informiert.

## 3. Loslegen

Von Ihrer Einrichtung erhalten Sie alle Informationen, die Sie für den Start benötigen.

Informationen und Antragstellung über  
[www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de) oder  
[sekretaerin@reha-training.de](mailto:sekretaerin@reha-training.de)  
Tel. 0214 5000 42-440  
und unsere Rezeption



[rv-fit.de](http://rv-fit.de)



## REHA-TRAINING GmbH

Am Gesundheitspark 2 · 51375 Leverkusen  
Tel 0214-50 00 42-0 · Fax 0214-50 00 42-222  
[info@reha-training.de](mailto:info@reha-training.de) · [www.reha-training.de](http://www.reha-training.de)



REHATRaining

## RV FIT

Das kostenfreie Trainings-  
programm der Deutschen  
Rentenversicherung

- ✓ von Ärzten entwickelt
- ✓ speziell für Berufstätige
- ✓ Training, Ernährung, Umgang mit Stress
- ✓ für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl



## RV Fit

Das [kostenfreie](#) Trainingsprogramm der Deutschen Rentenversicherung

### Teilnehmen können alle, die:

- aktiv berufstätig sind
- seit mindestens 6 Monaten arbeiten
- erste gesundheitliche Einschränkungen haben, wie beispielsweise gelegentliche Rücken- und Nackenschmerzen, leichtes Übergewicht, mangelnde Ausdauer, Stress und Schlafprobleme.\*

\*Sollten Sie schwerer erkrankt oder stärker eingeschränkt sein, erkundigen Sie sich zum Thema Reha bei: [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

## Das Programm

### Bewegung

- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomie-Seminare

### Ernährung

- Ernährungs-Seminare

### Entspannung

- Stressmanagement
- Entspannungsübungen

## Der Ablauf

### 1. Intensive Startphase

- Nach der ärztlichen Untersuchung: Programmeinführung, Erfassung des Gesundheits- und Fitnesszustandes, Trainingsplanerstellung, aktive Einheiten in der Trainingstherapie, Kurse zu Ernährung, Stressbewältigung und Bewegung (in Präsenz und digital)
- an 3 Tagen
- hierfür werden Sie von der Arbeit freigestellt

### 2. Trainingsphase

- 2 mal pro Woche berufsbegleitend bei REHA-TRAINING trainieren
- Nutzung der digitalen Inhalte zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung zeitlich flexibel und unkompliziert von zu Hause aus.
- 32 Trainingseinheiten (ca. 4 Monate)

### 3. Eigenaktivitätsphase

- mehrmonatiges, selbstständiges Training
- Umsetzung des Erlernten in den Alltag

### 4. Auffrischungsphase

- Auffrischungstag in der Einrichtung
- Gelerntes reaktivieren, für die Zukunft motivieren
- hierzu werden Sie von der Arbeit freigestellt